

Hubungan antara *Big Five Personality* dengan Stress Akademik pada Mahasiswa Kedokteran

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program Strata Satu
(S1) Psikologi (S.Psi)



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Oleh :

Yeni Nur Solikhah

J01215038

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2019

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan *Big Five Personality* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Kedokteran” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 08 Agustus 2019



Yeni Nur Solikhah

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Hubungan antara *Big Five Personality* dengan Stress Akademik
pada Mahasiswa Kedokteran

Oleh :

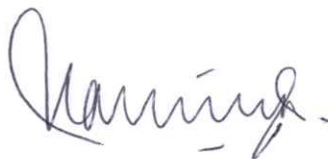
Yeni Nur Solikhah

NIM. J01215038

Telah disetujui untuk diajukan pada sidang skripsi

Surabaya, 15 Juli 2019

Dosen Pembimbing



Drs. H. Hamim Rosyidi, M.Si
NIP. 196208241987031002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN *BIG FIVE PERSONALITY* DENGAN STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA KEDOKTERAN**

Yang disusun oleh :
Yeni Nur Solikhah
J01215038

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji
pada Tanggal 26 Juli 2019

Mengetahui,
Plt. Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan



Dr. Abdul Muhid, M.Si
NIP. 197502052003121002

Susunan Tim Penguji
Penguji I,

Drs. Hamim Rosyidi, M.Si
NIP. 196208241987031002

Penguji II,

Dr. Suryani, S.Ag, S.Psi, M.Si
NIP. 197708122005012004

Penguji III,

Dr. Jainudin, M.Si
NIP. 196205081991931002

Penguji IV,

Nova Lusiana, M.Keb
NIP. 198111022014032001



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Yeni Nur Solikhah
NIM : J01215038
Fakultas/Jurusan : Fakultas Psikologi dan Kesehatan/Psikologi
E-mail address : yenimayefi@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan *Big Five Personality* Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 08 Agustus 2019

Penulis

(Yeni Nur Solikhah)

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan *big five personality* pada mahasiswa kedokteran universitas Padjadjaran. Rancangan dalam penelitian ini menggunakan strategi kuantitatif dengan menggunakan skala likert sebagai alat pengumpulan data untuk mengukur stres akademik memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,92. Skala *big five inventory* memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,95. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa kedokteran semester awal tahun 2022/2023 sebanyak 100 mahasiswa. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *big five personality* secara bersama – sama mempengaruhi stres akademik. Dimensi *big – five* yang paling mempengaruhi adalah dimensi *neuroticism* dengan koefisien regresi sebesar 8,045.

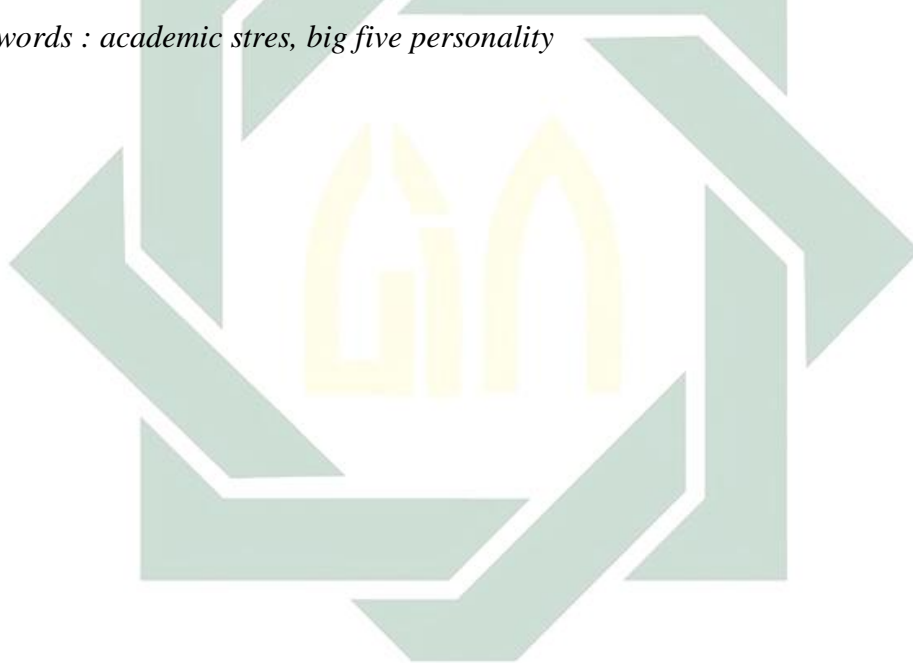
Kata kunci : Stres akademik, Kepribadian *big – five*

kunci : Stres akademik, Kepribadian *big – five*

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between academic stress and big five personality in university hangtuh medical students in surabaya. The design in this study uses a correlation research strategy using the likert scale as a data collection tool. The scale for measuring academic stress has a reliability value of 0,881 while the big five inventory scale has a reliability value of 0,828. Teh subjects in this study were early semester medical students with a total subject of 100 students. Analysis of the data used in this study using multiple linear regression techniques. The result showed that big five personality together influenced academic stress and the big five dimension that most affected was the neuroticism dimension with a regression coefficient of 8.045.

Keywords : *academic stres, big five personality*



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
INTISARI.....	x
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Keaslian Penelitian	10
D. Tujuan Penelitian	14
E. Manfaat Penelitian.....	14
F. Sistematika Pembahasan.....	15
BAB II KAJIAN PUSTAKA	17
A. Stres Akademik	17
1. Pengertian Stres.....	17
2. Pengertian Stres Akademik	18
3. Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	19
4. Bentuk – Bentuk Stres	21
5. Aspek – Aspek Stres Akademik.....	22
6. Dampak Stres Akademik	24

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 : Skor Skala Likert.....	44
Tabel 3.2 : Blue Print Skala Stres Akademik.....	45
Tabel 3.3 : Hasil Uji Validitas Skala Stres Akademik Sebelum <i>Try Out</i>	46
Tabel 3.4 : Blue Print Skala Stres Akademik Setelah <i>Try Out</i>	47
Tabel 3.5 : Hasil Uji Validitas Stres Akademik Setelah <i>Try Out</i>	48
Tabel 3.6 : Hasil Uji Reliabilitas Stres Akademik.....	50
Tabel 3.7 : Blue Print <i>Big Five Inventory</i>	51
Tabel 3.8 : Hasil Uji Validitas Skala <i>Big Five Inventory</i> Sebelum <i>Try Out</i>	52
Tabel 3.9 : Blue Print Skala <i>Big Five Inventory</i> Setelah <i>Try Out</i>	53
Tabel 3.10 : Hasil Uji Validitas Skala <i>Big Five Inventory</i> Setelah <i>Try Out</i>	53
Tabel 3.11 : Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Big Five Inventory</i>	55
Tabel 3.12 : Hasil Uji Normalitas Skala Stres Akademik dan <i>Big Five Inventory</i>	56
Tabel 4.1 : Klasifikasi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	62
Tabel 4.2 : Klasifikasi Subjek Berdasarkan Status Mahasiswa.....	63
Tabel 4.3 : Klasifikasi Subjek Berdasarkan Indeks Prestasi Kumulatif .	63
Tabel 4.4 : Hasil Analisis Deskriptif	64
Tabel 4.5 : Kategorisasi Skor Untuk Tiap Variabel	66
Tabel 4.6 : Hasil Model Summary.....	67
Tabel 4.7 : Hasil Uji Korelasi.....	69

Skorring Skala Stres Akademik setelah *Try Out*.....
 Skorring Skala *Big Five Inventory* sebelum *Try Out*.....
 Skorring Skala *Big Five Inventory* setelah *Try Out*.....
 Hasil Uji Validitas Reliabilitas Skala Stres Akademik.....
 Hasil Uji Validitas Reliabilitas Skala *Big Five Inventory*.....
 Hasil Uji Normalitas
 Hasil Analisis Deskriptif
 Hasil Uji Regresi Linier Berganda.....
 Surat Ijin Penelitian.....
 Surat Balasan Penelitian

Hasil Uji Normalitas	
Hasil Analisis Deskriptif	
Hasil Uji Regresi Linier Berganda	
Surat Ijin Penelitian	
Surat Balasan Penelitian	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap masing – masing individu pasti pernah mengalami stres, oleh karena itu stres salah satu yang termasuk realita sehari – hari yang dialami dalam kehidupan setiap orang. Stres juga dapat dikaitkan dengan suatu kejadian yang negatif, tidak hanya itu namun stres juga dapat terjadi pada suatu kejadian yang positif. Jadi tidak semua stres merupakan sesuatu hal yang dikatakan negatif.

Stres bisa muncul dalam berbagai situasi yang berbeda – beda pada masing-masing individu. Stres juga dapat terjadi pada berbagai lingkup kehidupan, baik di dalam keluarga, lingkup sosial, dan lingkup pendidikan. Terjadinya stres yaitu berawal dari sebuah masalah yang tidak dapat diatasi oleh individu atau dianggap mengancam bagi individu itu sendiri. Dalam dunia pendidikan, permasalahan tersebut merupakan penyebab dari adanya stres akademik. Stres masih menjadi topik yang penting dalam lingkungan akademis maupun masyarakat. Banyak peneliti yang telah melakukan penelitian ekstensif mengenai stres dan menyimpulkan bahwa topik tersebut memerlukan perhatian lebih (Ongori, 2009).

Stres dapat terjadi dan dialami oleh setiap orang tanpa memandang usia, mulai dari anak – anak, remaja, dewasa, hingga lanjut usia, begitu juga dengan mahasiswa (Maharsari, 2004). Stres yang dialami oleh

mahasiswa dikarenakan ketidakmampuannya dalam melaksanakan suatu kewajiban seorang mahasiswa atau bisa disebabkan karena permasalahan lain (Septiani, 2013).

Mahasiswa merupakan golongan yang mudah terpapar kepada stres dalam melaksanakan tanggung jawab dan peranan di universitas. Stres yang tidak mampu dikendalikan oleh seseorang akan memunculkan berbagai macam dampak negatif. Pada mahasiswa dampak negatif secara kognitif antara lain sulit berkonsentrasi, sulit mengingat pelajaran. Dampak negatif secara emosional antara lain sulit memotivasi diri, muncul perasaan cemas, sedih, marah, frustrasi. Sedangkan dampak negatif secara fisiologis dapat berupa gangguan kesehatan, daya tahan tubuh menurun, badan terasa lesu, lemah, insomnia, sering pusing. Sehingga memunculkan dampak perilaku antara lain malas kuliah, menunda-nunda penyelesaian tugas kuliah, penyalahgunaan 2 obat terlarang dan alkohol, serta terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan yang berlebih-lebihan (Heiman, 2005)

Jurusan kedokteran peminatnya selalu diatas peminat fakultas lainnya, hal tersebut juga berlaku di Universitas Hang Tuah Surabaya. Salah satu tantangan terbesar bagi Institusi Pendidikan Kedokteran dalam melaksanakan Kurikulum Berbasis Kompetensi adalah menerjemahkan standar kompetensi ke dalam bentuk bahan atau tema pendidikan dan pengajaran. Daftar Pokok Bahasan ini disusun berdasarkan masukan dari pemangku kepentingan yang kemudian dianalisis dan divalidasi menggunakan metode focus group discussion (FGD) dan nominal group

Adapun bentuk pendidikan yang dilaksanakan mahasiswa kedokteran selama menempuh program sarjana kedokteran antara lain kuliah pakar, tutorial, praktikum di skills laboratorium. *Data searching and collecting*, kerja lapangan, konsultasi pakar, evaluasi, dan penelitian akhir. Untuk memenuhi kompetensi – kompetensi dasar seperti diatas, maka Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya menerapkan sistem metode pembelajaran CBL (*concept based learning*) yaitu pelaksanaan proses pembelajaran sampai memiliki kemampuan untuk menjelaskan konsep – konsep yang harus dipelajari dan PBL (*problem based learning*) yaitu pelaksanaan proses pembelajaran berdasarkan problem klinik yang ada sampai memiliki kemampuan untuk mengkonsep penatalaksanaan problem klinik yang dihadapi (dalam buku panduan program Pendidikan Sarjana Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. 2018 : 7) oleh karena itu mahasiswa dapat mengalami tekanan – tekanan dan tuntutan – tuntutan, sehingga tidak menutup kemungkinan dapat memicu terjadinya stres.

[illegible]

mahasiswa dituntut untuk berperan lebih aktif. Tidak sedikit dari mahasiswa kedokteran mengeluh kurang istirahat karena menghabiskan waktu untuk mengerjakan tugas – tugas kuliah. Kondisi stres juga mendorong terjadinya perubahan perilaku pada mahasiswa seperti penurunan minat dan efektivitas, penurunan energi, cenderung mengekspresikan pandangan sinis pada orang lain, perasaan marah, kecewa, frustrasi bingung, putus asa serta melemahkan tanggung jawab.

Setiap masing – masing mengalami berbagai tingkatan stres dalam kehidupan sehari-hari. Stres adalah respons tubuh seseorang dan reaksi terhadap suatu tantangan atau stimulus yang dapat mengganggu keseimbangan fisik atau mental orang tersebut. Jenis tantangan atau stimulus yang menginduksi stres juga dikatakan sebagai *stressor* (faktor stres). Stres biasanya disebabkan oleh resistensi manusia terhadap suatu tantangan atau tekanan baru secara emosional, mental atau fisik. Tubuh manusia dirancang untuk mengalami stres dan bereaksi terhadapnya. Stres bisa dikatakan positif (*eustress*), membuat seseorang tetap waspada dan siap untuk menghindari adanya bahaya. Tekanan positif ini bisa meningkatkan kinerja selama presentasi di tempat kerja atau selama mengikuti ujian di sekolah. Stres akan menjadi negatif (*distress*) apabila seseorang menghadapi tantangan terus menerus tanpa adanya bantuan atau relaksasi di antara tantangan tersebut. Akibatnya, orang itu menjadi beban kerjanya yang terlalu banyak bekerja dan stres yang memengaruhi gaya

Dari sebuah riset yang menunjukkan Angka kejadian stres di negara indonesia masih dikatakan tinggi, hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2007 menunjukkan bahwa 11,6% penduduk indonesia dengan usia diatas 15 tahun telah mengalami gangguan mental dan emosional, kemudian pada riskesdas di tahun 2013 angka tersebut menunjukkan penurunan menjadi 6% (Widianti, 2013).

Dari hasil penelitian yang dipublikasikan dalam *Journal of American Medical Association* menyebutkan, bahwa para peneliti menganalisis hampir 200 penelitian terhadap 129 ribu mahasiswa kedokteran di 47 negara. Hasilnya, sebanyak 27% mengalami depresi,

Selain itu sebuah survei Nasional di Australia mendapati dokter-dokter dan mahasiswa kedokteran mengalami stres psikologis pada tingkat yang lebih tinggi dibandingkan komunitas pada umumnya. Organisasi kesehatan mental di Australia, *Beyond Blue*, mewawancarai lebih dari 14.000 dokter dan mahasiswa kedokteran. Studi tersebut menemukan satu dari lima mahasiswa dan satu dari sepuluh dokter pernah mempunyai pikiran untuk bunuh diri. (kompas.com).

Peneliti juga menemukan beberapa fakta di lapangan yang terkait dengan stres akademik. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan oleh

Stres akademik bisa disebabkan karena adanya stressor yang berasal dari faktor internal dan eksternal. Stressor merupakan segala sesuatu hal yang terjadi dalam diri seseorang dan yang memperkuat perasaan tidak dapat mengatasi daripada kondisi dapat mengatasi. Stressor menurut asalnya dapat dibedakan menjadi stressor eksternal dan stressor internal (Chadha, 2006). Stressor eksternal merupakan suatu penyebab stres yang berasal dari luar diri seseorang seperti banyaknya tugas-tugas dan persaingan yang terjadi dengan teman, sedangkan stressor internal merupakan suatu penyebab stres yang berasal dari dalam diri seseorang, yaitu sebuah tuntutan dari dalam diri sendiri seperti keinginan untuk selalu menjadi yang terbaik dan kepribadian masing-masing individu.

[illegible]

Berdasarkan dari fenomena yang terjadi pada mahasiswa kedokteran saat ini serta dari hasil penjelasan latar belakang tersebut faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stres pada mahasiswa salah satunya yaitu faktor internal yang berasal dari dalam diri seseorang yaitu

Dalam penelitian Sagita (2017) mendapatkan hasil bahwa *self efficacy* menjadikan individu mengalami tekanan yang rendah ketika dihadapkan oleh stressor yang akan memicu terjadinya stres akademik. Prokrastinasi akademik memiliki korelasi positif dengan stres akademik. Semakin tinggi prokrastinasi akademik maka semakin tinggi pula stres akademik mahasiswa, begitupun sebaliknya.

Kemudian penelitian yang telah dilakukan oleh Putri (2018) yang membahas terkait pengaruh kronotipe dan jet lag sosial terhadap tingkat stres. Dari penelitian tersebut didapat sebuah hasil bahwa penelitian hanya fokus pada faktor kronotipe dan jet lag sosial serta tidak menganalisis hal

uri beberapa uraian

uri beberapa uraian

dengan stres akademik pada mahasiswa kedokteran. Dengan demikian penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdapat perbedaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya.

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara *big five personality* dengan stres akademik pada mahasiswa kedokteran.

E. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang baik, sebagaimana berikut :

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang baik terhadap pengembangan kajian ilmu psikologi, khususnya dalam bidang ilmu psikologi klinis dan pendidikan serta dapat berkontribusi baik terhadap sebuah teori yang sangat berkaitan erat dengan stres akademik dan *big – five personality*.

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini dapat diterapkan dan dimanfaatkan dalam konteks yang lebih luas, diantaranya :

- a. Bagi Mahasiswa atau mahasiswi, hasil penelitian ini dapat membantu memahami tentang pentingnya mengetahui adanya suatu kepribadian yang dimiliki oleh setiap individu yang berkaitan dengan stress akademik. Segala Upaya dalam mengenali

pengaruh positif jika dapat dikelola dengan baik, namun sebaliknya juga bisa memberikan pengaruh negatif. Stres akademik menjadi topik yang sangat penting dalam dunia pendidikan, khususnya di Perguruan Tinggi, karena dapat mempengaruhi keberhasilan belajar mahasiswa.

Berdasarkan penjelasan teori di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik yaitu suatu kondisi yang muncul dikarenakan adanya tuntutan, dapat berasal dari orangtua, sekolah dan teman sebaya agar individu itu mencapai prestasi akademik yang tinggi.

3. Faktor – faktor yang mempengaruhi stres akademik

Menurut Alvin (2007) stres akademik dipengaruhi faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor-faktor tersebut ialah:

a. Faktor internal

Faktor internal sendiri merupakan faktor yang berasal dari dalam diri seseorang. Faktor tersebut antara lain :

1) Pola pikir

Individu yang berfikir atau merasa tidak dapat mengendalikan situasi cenderung lebih cepat mengalami stres yang lebih besar dari pada individu yang berfikir atau merasa dapat mengendalikan situasi, individu yang memiliki pola pikir yang baik tentu akan dapat mengatasi gangguan atau masalah yang ada.

2) Kepribadian

Kepribadian individu dapat menentukan tingkat toleransi terhadap stres. Tingkat stres individu dengan pemikiran yang optimis

biasanya lebih kecil dibanding dengan individu yang memiliki pemikiran pesimis.

3) Keyakinan

Keyakinan terhadap diri memainkan peran yang sangat penting dalam menginterpretasikan situasi di sekitar individu. Penilaian diyakini individu dapat mengubah cara pandang atau berfikir terhadap suatu hal.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari lingkungan sekitar seseorang berada.

1) Pelajaran yang lebih padat

Kurikulum pada system pendidikan telah ditambahkan bobotnya dengan standar yang lebih tinggi. Akibatnya persaingan antar individu di dalam kelas semakin ketat, bahkan waktu belajar di sekolah bertambah dan beban pelajarpun semakin banyak hal itu dapat mengakibatkan stres pada individu.

2) Tekanan untuk berprestasi

Individu lebih banyak ditekan untuk bisa berprestasi dengan baik dalam ujian di sekolah. Tekanan ini dapat berasal dari keluarga, guru, teman sebaya dan dirinya sendiri.

3) Dorongan status sosial

Individu yang berhasil secara akademik akan sangat dikenal dan mendapatkan pujian oleh lingkungannya. Sebaliknya, jika individu

2) Emosi

Lazarus (Smith, 2012) menyatakan bahwa emosi dapat berkaitan dengan stres. Seseorang lebih mudah menggunakan emosi untuk mengevaluasi kondisi stres. Proses kognitif dapat berpengaruh terhadap stres dan pengalaman emosi. Reaksi emosional yang dirasakan oleh seseorang ketika mengalami kondisi stres adalah ketakutan yang berlebihan serta ketidaknyamanan secara psikologis maupun fisik. Selain itu stres juga bisa menimbulkan perasaan sedih atau depresi.

[illegible]

menghadapi guru yang galak, dan merasa panik ketika mendapatkan tugas yang banyak.

3) Perilaku Sosial

Spacapan (dalam Smith, 2012) menyatakan stres dapat merubah perilaku seseorang terhadap individu yang lainnya. Beberapa kondisi stres bisa menyebabkan seseorang mencari sebuah dukungan untuk bisa merasakan kenyamanan. Individu dapat menjadi kurang bersosialisasi dan bermusuhan terhadap lingkungannya, serta tidak peka terhadap kebutuhan orang lain.

Menurut Helmi (Saputra, 2012) bahwa stres seseorang tersebut terlihat dari perilakunya yang sering membolos, tidak disiplin, suka berbohong, tidak peduli dengan materi pelajaran, ering tidak mengerjakan tugas, malas belajar, suka nyontek, dan menghindari sosialisasi, serta menarik diri dari pergaulan.

6. Dampak Stres Akademik

Stres dapat mengakibatkan perasaan cemas berlebih pada individu yang mengalaminya. Namun selain meningkatkan kecemasan, stres juga dipercaya dapat meningkatkan kesadaran, kewaspadaan, dan kinerja pada individu. Jika kecemasan tersebut semakin meningkat intensitasnya, dalam diri individu akan muncul tiga subtype gangguan kecemasan yaitu *separation anxiety disorder*, *overanxious disorder* dan *avoidant disorder*. Hal tersebut akan memperburuk keadaan individu yang mengalami stres.

akademik karena tidak mampu menyelesaikan masalah yang berhubungan dengan akademik (Desmita, 2009).

Selain itu stres akademik yang dialami individu dapat menyebabkan penurunan prestasi belajar mahasiswa. Diperkirakan 10% hingga 30% mahasiswa dengan stres akademik mengalami penurunan prestasi belajar yang signifikan. Mahasiswa yang mengalami stres akademik juga memungkinkan menentang dan membicarakan hal buruk tentang dosennya, membuat kekacauan dikelas, bahkan mahasiswa tidak luput dari sakit kepala dan sakit perut (Fiminan, 1987)

dan tegang. Sifat ini berlawanan dengan *emotional Stability*. *Openness to experience* berkaitan dengan pengalaman yang berada disekitar individu tersebut. *Conscientiousness* berkaitan dengan sifat keseriusan individu, seperti kesungguhan hati, tekad, ketekunan, dan tanggung jawab. *Extraversion* menyangkut tentang sifat – sifat interpersonal individu dan *Agreeableness* berkaitan dengan sifat individu yang mudah menerima / setuju.

3. Dimensi Kepribadian *Big-five*

McCrae dan Costa (dalam John, 2005) *big five personality* dibangun dengan menggunakan pendekatan yang sederhana. Peneliti tersebut meneliti poin dasar dari kepribadian dengan melakukan observasi dan menganalisa perkataan orang dalam kehidupan sehari-hari untuk bisa menggambarkan adanya suatu kepribadian tiap individu. Pada akhirnya dihasilkan *five factors* dari kepribadian yaitu *extraversion*, *agreeableness*, *conscientiousness*, *neuroticism* serta *openness to experience*.

1. *Extraversion*, yaitu berkaitan dengan tingkat kenyamanan dalam sebuah hubungan. Individu dengan kepribadian ekstrovert cenderung tegas, ramah, dan suka berteman, sedangkan kepribadian introvert cenderung tenang, pemalu dan pendiam (Judge, 2011). *Extraversion* dicirikan dengan kepribadian yang cenderung dominan, percaya diri, aktif dan menunjukkan sikap emosi yang positif. Selain itu *extraversion* pada umumnya dikaitkan dengan kecenderungan untuk bersikap optimis (Dollard, 2002).

2. *Agreeableness*, yaitu kepribadian yang cenderung tunduk kepada orang lain. Seseorang dengan tingkat *agreeableness* yang tinggi, adalah orang yang kooperatif dan penuh kepercayaan, sedangkan seseorang yang mendapat skor rendah, adalah orang yang tidak mudah patuh dan sikap yang antagonistik (Judge, 2011).
3. *Conscientiousness*, yaitu seseorang dengan tipe kepribadian ini digambarkan sebagai individu yang ambisius, teratur, penuh pengendalian diri, terorganisasikan, serta fokus pada pencapaian. Pada umumnya seseorang yang memiliki skor tinggi dalam *conscientiousness* adalah pekerja keras, tekun, peka terhadap suara hati dan tepat waktu. Sebaliknya, seseorang yang skor rendah cenderung tidak terorganisasikan, ceroboh, malas dan tidak memiliki tujuan serta mudah menyerah (Feist, 2008).
4. *Neuroticism*, yaitu seseorang yang mempunyai skor tinggi *neuroticism* cenderung mudah menjadi cemas, temperamental, emosional, mengasihani diri, serta rapuh terhadap gangguan yang berkaitan dengan stress. Sedangkan seseorang yang mempunyai skor rendah biasanya lebih tenang, bertemperamen lembut, dan merasa puas diri (Feist, 2008).
5. *Openness to experience*, yaitu kepribadian seseorang yang secara konsisten mencari sebuah pengalaman yang berbeda dan beragam akan memperoleh skor tinggi dalam *openness to experience* (Feist & Feist,

Mulanya, banyak psikolog yang menganggap bahwa model kepribadian *big – five* hanyalah sebuah taksonomi deskriptif belaka. Atau mempercayai bahwa setiap faktor terkait dengan beberapa kombinasi kompleks sistem psikologis mendasar yang masih belum jelas, bukan sebagai entitas psikologi yang riil (nyata) yang dimiliki oleh tiap individu. Namun kemudian, McRae dan Costa mengembangkan pandangan teoritis ini sebagai teori lima faktor.

Feist dan feist (2013) menuliskan bahwa dalam teori kepribadian McRae dan Costa, perilaku diprediksi dengan memahami tiga komponen inti dan tiga komponen sekunder :

[illegible]

Perbedaan inilah yang kemudian disebut oleh McRae dan Costa berguna untuk menjelaskan mengenai kestabilan dan perubahan dari kepribadian yang telah menjadi perdebatan dikalangan peneliti kepribadian. McRae dan Costa menawarkan sebuah solusi dalam permasalahan stabilitas versus perubahan dalam struktur kepribadian.

[illegible]

Pengaruh eksternal, McRae dan Costa berpendapat bahwa perilaku merupakan fungsi dari hubungan antara karakteristik adaptasi dengan pengaruh eksternal. Karena perilaku adalah respon karakter adaptasi terhadap pengaruh eksternal.

ketidaksukaannya terhadap musik rock (karakteristik adaptasi) yang membuatnya menolak tawaran tersebut (biografi objektif). Ada kemungkinan bahwa seseorang tersebut memiliki kecenderungan dasar untuk lebih tertutup terhadap pengalaman baru, atau mungkin ia membentuk sendiri opini ketidaksukaannya berdasarkan reputasi musik rock yang dipandang kasar atau keras, atau mungkin ia memang tidak pernah melihat konser musik rock. Apapun kejadiannya, ia lebih nyaman dan menyukai musik yang tidak sekeras musik rock dibandingkan musik rock yang terasa asing baginya. Latar belakang itulah yang mampu memprediksi kemungkinan seseorang tersebut akan menolak saat ditawarkan menonton konser rock, dan akan terus dipertahankan selama ketidaksukaannya terhadap musik rock terus berkembang.

Eustres adalah bentuk stres yang bersifat positif sedangkan *distres* adalah bentuk stres yang bersifat negatif. Aspek – aspek yang terdapat dalam stres akademik yaitu aspek biologis dan aspek psikososial yang terdiri dari kognitif, emosi dan perilaku sosial. Penelitian ini dapat diambil dan lebih difokuskan pada salah satu faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa yaitu adanya suatu kepribadian yang dimiliki oleh masing – masing individu. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh A'yuni (2018) mengatakan bahwa terdapat peran yang simultan pada salah satu dimensi kepribadian yakni kepribadian

BAB III

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif, dimana menurut Creswell (2014) penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan metode untuk menguji teori tertentu dengan sebuah instrumen sehingga data yang didapatkan berupa angka – angka yang dapat dianalisis berdasarkan prosedur statistik.

Rancangan dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif korelasional yang menguji teori – teori yang ada dengan meneliti variabel – variabel yang akan diukur dalam penelitian dengan menggunakan instrumen penelitian. Variabel

B. Identifikasi Variabel

Dalam penelitian telah ditentukan dua variabel yaitu, variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variabel*) :

1. Variabel bebas : *Big Five Personality*
2. Variabel terikat : Stres Akademik

C. Definisi Operasional

- a. Stres akademik

Stres akademik merupakan sebuah kondisi yang muncul dari suatu akibat adanya interaksi seseorang dengan lingkungannya yang dipersepsikan negatif oleh seseorang tersebut karena adanya suatu tuntutan maupun tekanan didalam proses akademik. Hal tersebut dapat

b. *Big five personality*

Kepribadian *big – five* adalah sifat-sifat kepribadian yang dimiliki oleh setiap individu meliputi *extraversion, openness to experience / intellect , agreeableness, Neuroticism dan conscientiousness*. Skala yang digunakan didalam penelitian ini menggunakan skala *Big – Five Inventory* alat ukur kepribadian yang disusun oleh John dan srivastava (1999) dengan berdasarkan *five-factors* yang dikemukakan oleh McCrae dan Costa (dalam Cervone dan Pervin, 2012) dan sudah diterjemahkan oleh Syifa (2014) ke dalam bahasa Indonesia.

21	.432	Valid
22	.510	Valid
23	.571	Valid
24	.490	Valid
25	.527	Valid
26	.406	Valid
27	.442	Valid
28	.439	Valid
29	.371	Valid
30	.389	Valid

Untuk mendapatkan hasil yang baik, maka instrumen yang digunakan dalam penelitian ini harus reliabel. Oleh karena itu instrumen yang digunakan harus memiliki reliabilitas yang baik. Reliabilitas adalah indeks yang digunakan untuk menunjukkan sejauh mana instrumen tersebut dapat dipercaya.

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan pendekatan konsistensi internal yaitu dengan teknik *Croanbach's alpha coeффisient*. Teknik tersebut dilakukan dengan menggunakan bantuan analisis SPSS versi 16.00 *for windows*.

Koefisien reliabilitas dalam teknik ini berada pada rentang angka 0 sampai dengan 1. Semakin mendekati angka 1 maka instrumen yang digunakan akan semakin dikatakan reliabel. Sedangkan kaidah yang digunakan adalah jika koefisien *croanbach's alpha* bernilai diatas dari nilai *r product moment* maka instrumen yang digunakan bisa dikatakan reliabel. Penelitian ini menggunakan tingkat signifikansi sebesar 5% dan subjek dalam penelitian ini berjumlah 100 mahasiswa.

Tabel 3.7 : Blue Print *Big – Five Inventory*

Aspek	Nomor Butir		Jumlah
	F	UF	
<i>a. Extraversion</i>	1,11,16,26,36	6,21,31	8
<i>b. Agreeableness</i>	7, 17, 22, 32, 42	2,12,27,37	9
<i>c. Conscientiousness</i>	3,13,28,33,38	8,18,23, 43	9
<i>d. Neuroticism</i>	4,14,19,29,39	9,24,34	8
<i>e. Openness to Experience</i>	5,10,15,20,25,30 ,40,44	35,41	10
Total	28	16	44

c. Validitas dan Reliabilitas

Sama halnya seperti sebelumnya, untuk menguji validitas sebuah item maka digunakan kaidah dimana jika korelasi total item bernilai diatas dari nilai *r product moment* dimana penelitian ini menggunakan tingkat signifikansi sebesar 5%. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 100 mahasiswa. Sehingga berdasarkan tabel *r product moment*, maka nilai *r* adalah 0,195.

Koefisien reliabilitas dalam teknik ini berada pada rentang angka 0 sampai dengan 1. Semakin mendekati angka 1 maka instrumen yang digunakan akan semakin dikatakan reliabel. Sedangkan kaidah yang digunakan adalah jika koefisien *croanbach's alpha* bernilai diatas dari nilai *r product moment* maka instrumen yang digunakan bisa dikatakan reliabel. Penelitian ini menggunakan tingkat signifikansi sebesar 5% dan subjek dalam penelitian ini berjumlah 100 mahasiswa. Sehingga berdasarkan tabel *r product moment*, maka nilai *r* adalah 0,195.

Tabel 3.11 : Uji Reliabilitas Skala *Big – Five Inventory*

Koefisien Croanbach's Alpha	Jumlah item
Dimensi <i>Openness to Experinece</i>	8
Dimensi <i>Conscientiousness</i>	8
Dimensi <i>Extraversion</i>	8
Dimensi <i>Agreeableness</i>	9
Dimensi <i>Neuroticism</i>	8

Berdasarkan tabel 3.12 diatas, maka dapat disimpulkan bahwa seluruh koefisien dari masing – masing dimensi *Big – Five Personality* bernilai diatas nilai *r product moment* sehingga bisa dikatakan reliabel.

F. Analisa Data

Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis regresi linier berganda. Analisis regresi linier berganda digunakan untuk mengestimasi besarnya koefisien – koefisien yang dihasilkan oleh persamaan yang bersifat linier, yang melibatkan dua atau lebih variabel bebas untuk digunakan sebagai alat prediksi besar nilai

BAB IV

A. Hasil penelitian

1. Persiapan dan pelaksanaan penelitian

sebelum melakukan penelitian, ada beberapa proses atau tahapan yang dilakukan agar memperoleh hasil yang maksimal, diantaranya yaitu :

a. Persiapan awal penelitian

persiapan awal dalam penelitian ini meliputi penyusunan alat ukur yang nantinya akan diberikan kepada responden, penentuan skor untuk masing – masing skala, dan persiapan administrasi lainnya. Tahapan – tahapan persiapan penelitian tersebut diantaranya :

- 1) Merumuskan fenomena yang sedang terjadi mengenai stres akademik yang dialami oleh mahasiswa dan apakah ada kaitannya dengan dengan *big – five personality* yang meliputi 5 aspek yaitu *openness to experience, conscientiousness, extraversion, agreeableness* dan *neuroticism*.
- 2) Melakukan kajian studi pustaka (studi literatur) yang digunakan untuk menelaah teori – teori dalam penelitian yang akan dilakukan sekaligus mempelajari penelitian terdahulu yang memiliki keterkaitan untuk menjawab sebuah permasalahan dalam penelitian ini.

- c. Pelaksanaan penelitian

- 1) Menyusun serta mencetak kuesioner yang akan diberikan dan disebarkan kepada responden atau subjek penelitian.
- 2) Membuat proposal izin penelitian yang berisikan penjelasan mengenai penelitian yang akan dilakukan serta metode yang akan digunakan ketika penelitian berlangsung.

- [illegible]

4 April, 5 April dan terakhir 8 April 2019. Penyebaran kuesioner penelitian adalah dengan mendatangi mahasiswa kedokteran semester 2 yang berjumlah 100 mahasiswa. Saat penyebaran kuesioner pada mahasiswa, sebelumnya peneliti memperkenalkan diri dan menjelaskan maksud dan tujuannya. Setelah itu peneliti memberikan kuesioner dan meminta responden untuk mengisi kuesioner tersebut. Ketika kuesioner di isi oleh responden, peneliti menunggu di lokasi tersebut untuk keobyektifan hasil penelitian dapat dijaga serta agar bisa mengontrol hal – hal yang tidak diinginkan seperti mencontek temannya, mengisi dengan terburu – buru.

- item nya dengan menggunakan bantuan SPSS versi 16.00 *for windows*.

a. Deskripsi subjek

fakultas kedokteran di Universitas Hang Tuah Surabaya yang berjumlah 100 mahasiswa. Kemudian akan dijelaskan mengenai gambaran subjek

berdasarkan jenis kelamin, status mahasiswa dan indeks prestasi kumulatif.

1). Klasifikasi subjek berdasarkan jenis kelamin

Penelitian ini tidak memiliki kriteria umum untuk jenis kelamin yang akan dijadikan subjek penelitian, sehingga baik itu jenis kelamin laki – laki maupun perempuan memiliki kesempatan yang sama untuk masuk dalam penelitian ini. Klasifikasi tersebut didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 4.1 : Klasifikasi subjek berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Jumlah	Persentase (%)
Laki - laki	36	36%
Perempuan	64	64%

Berdasarkan tabel diatas, maka jumlah subjek laki – laki sebanyak 36 mahasiswa atau 36% dari keseluruhan subjek. Sedangkan jumlah subjek perempuan sebanyak 64 mahasiswa atau 64% dari keseluruhan total subjek dalam penelitian ini.

2). Klasifikasi subjek berdasarkan status mahasiswa

Dalam penelitian ini terdapat dua pengelompokan mahasiswa yaitu mahasiswa aktif dan mahasiswa tidak aktif . klasifikasi tersebut didapatkan hasil sebagai berikut :

Sedangkan untuk dimensi *openness to experience* juga didapatkan sebuah hasil bahwa nilai tertinggi adalah sebesar 39 dan nilai terendahnya adalah sebesar 18 dengan nilai mediannya sebesar 28, nilai standar deviasinya yaitu sebesar 3,60161 dan nilai rata – rata (mean) yaitu sebesar 27,91. Selanjutnya untuk dimensi *conscientiousness* didapatkan sebuah hasil bahwa nilai tertinggi yaitu sebesar 33 dan nilai terendahnya adalah sebesar 18 dengan nilai mediannya sebesar 24, nilai standar deviasinya yaitu sebesar 3,15358 dan nilai rata – rata (mean) yaitu sebesar 24,12. Lalu untuk dimensi *extraversion* didapatkan hasil bahwa nilai tertinggi adalah sebesar 37 dan nilai terendahnya adalah sebesar 15 dengan nilai mediannya yaitu sebesar 28, nilai standar deviasinya yaitu sebesar 3,95653 dan nilai rata – rata (mean) adalah sebesar 27,68. Kemudian dimensi *agreeableness* didapatkan hasil bahwa nilai tertinggi adalah sebesar 43 dan nilai terendahnya adalah sebesar 23 dengan nilai mediannya yaitu sebesar 34,5, nilai standar deviasinya yaitu sebesar 3,81887 dan nilai rata – rata (mean) yaitu sebesar 34,39. Dan yang terakhir dimensi *neuroticism* didapatkan hasil bahwa nilai tertinggi

adalah sebesar 40 dan nilai terendah nya adalah sebesar 13 dengan nilai mediannya adalah sebesar 28, nilai standar deviasinya yaitu sebesar 5,05709 dan nilai rata – rata (mean) yaitu sebesar 28,96.

Dengan hasil analisis deskriptif diatas, maka kita dapat membuat kategorisasi frekuensi subjek dengan skor tinggi, sedang, dan rendah pada masing – masing variabel dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 4.5 : Kategorisasi Skor Untuk Tiap Dimensi

Dimensi	Kriteria	Frekuensi
<i>Openness to Experience</i>	32 – 39	17
<i>Conscientiousness</i>	27 – 33	21
<i>Extraversion</i>	32 – 37	12
<i>Agreeableness</i>	38 – 43	20
<i>Neuroticism</i>	34 – 40	30
Total		100

Berdasarkan tabel 4.5, maka dapat dilihat bahwa mahasiswa kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya yang memiliki dimensi kepribadian *Openness to Experience* sebanyak 17 mahasiswa, menggambarkan individu yang imajinatif, peka dan terbuka pada hal – hal baru. Selanjutnya dimensi kepribadian *Conscientiousness* sebanyak 21 mahasiswa, menggambarkan individu yang disiplin, tekun, serta berhati – hati dalam bertindak. Kemudian dimensi kepribadian *Extraversion* sebanyak 12 mahasiswa, menggambarkan individu yang tegas, penuh semangat dan antusias. Lalu dimensi kepribadian *Agreeableness* sebanyak 20 mahasiswa, menggambarkan individu yang kooperatif, ramah dan mudah bekerja sama. Dan yang terakhir dimensi *Neuroticism* sebanyak 30 mahasiswa, menggambarkan individu yang sensitif, tegang dan mudah cemas.

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa koefisien determinasi (R Square) sebesar 0.003 atau 0%. Yang artinya bahwa variabel terikat (stres akademik) tidak dipengaruhi oleh variabel bebas (dimensi *conscientiousness*).

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	,181 ^a	,003	,023	13,14081	2,221

a. Predictors: (Constant), extraversion

b. Dependent Variable: stresakademik

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa koefisien determinasi (R Square) sebesar 0.003 atau 0%. Yang artinya bahwa variabel terikat (stres akademik) tidak dipengaruhi oleh variabel bebas (dimensi *extraversion*).

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	,172 ^a	,030	,020	13,16331	2,251

a. Predictors: (Constant), agreeableness

b. Dependent Variable: stresakademik

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa koefisien determinasi (R Square) sebesar 0.030 atau 0,3%. Yang artinya bahwa variabel terikat (stres akademik) tidak dipengaruhi oleh variabel bebas (dimensi *agreeableness*).

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	,442 ^a	,321	,311	3,22343	2,287

b. Dependent Variable: stresakademik

Tabel 4.7 : Hasil Uji Korelasi

	Unstandardized	Standardized			
	Coefficients	Coefficients			
Model	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
(Constant)	113,575	7,270		6,577	,000
openness	-,256	,086	-,124	-2,040	,014
conscientiousness	-,241	,054	-,152	-2,271	,027
extraversion	-,278	,065	-,083	-2,562	,076
agreeableness	-,229	,087	-,123	-2,982	,029
neuroticism	,877	,105	,645	8,045	,000

Dalam penelitian ini memiliki subjek sebanyak 100 mahasiswa dengan taraf signifikansinya sebesar 0,05 (5%), serta pengujian ini dilakukan dengan menggunakan uji dua pihak / dua arah. Sehingga harga t tabel yang digunakan adalah 1,980. Untuk menghitung apakah variabel bebas tersebut signifikan atau tidak, maka terdapat dua kaidah yang biasa digunakan. Yang pertama, adalah koefisien regresi (t hitung) harus lebih besar daripada harga t tabel. Dan yang kedua, taraf signifikansinya harus

Selanjutnya untuk masing – masing dimensi *big – five personality*, maka dapat dilihat bahwa t hitung dimensi *neuroticism* adalah yang paling besar pengaruhnya dari dimensi yang lainnya. Dengan koefisien regresinya yaitu sebesar 8,045 dan lebih besar dari harga t tabel ($t > 1980$) serta taraf signifikansinya yaitu sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa dimensi *neuroticism* adalah yang paling memiliki pengaruh besar atau pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik.

Untuk dimensi *conscientiousness* memiliki koefisien regresi yaitu bernilai -2,271 dan lebih besar dari harga t tabel ($t > 1980$) serta

Untuk dimensi yang lainnya yaitu *opennes to experience* yang memiliki koefisien regresi yaitu sebesar -2,040 dan lebih besar dari harga t tabel ($t > 1980$) serta dengan taraf signifikan yaitu sebesar 0,014 ($p < 0,05$), yang artinya dimensi ini berbanding terbalik sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi dimensi *opennes to experience* seseorang, maka semakin rendah pula tingkat stres seseorang tersebut. Dimensi ini menggambarkan individu yang imajinatif, peka, intelektual, intelektual dan terbuka pada hal-hal baru atau suka dengan sebuah tantangan.

[illegible]

Berdasarkan tabel 4.5 kategorisasi skor untuk tiap dimensi yaitu sejumlah 17 mahasiswa memiliki kepribadian *opennes to experience*, 21 mahasiswa memiliki kepribadian *conscientiousness*, 12 mahasiswa memiliki kepribadian *extraversion*, 20 mahasiswa memiliki kepribadian *agreeableness* dan 30 mahasiswa memiliki kepribadian *neuroticism*. Artinya sebanyak 30 mahasiswa yang memiliki kepribadian *neuroticism* tersebut cenderung lebih mudah mengalami stres akademik karena mahasiswa tersebut memiliki sifat yang sensitif, tegang serta mudah cemas.

Hasil dari analisis deskriptif statistik variabel stres akademik menunjukkan rata – rata empiris sebesar 96,38 sedangkan untuk rata – rata teoritis yang didapatkan individu melalui perhitungan antara jumlah item yang dikalikan jumlah alternatif jawaban dan dibagi 2 menunjukkan rata – rata teoritik stres akademik yaitu sebesar 75 sehingga dapat disimpulkan

bahwa rata – rata mahasiswa kedokteran memiliki tingkat stres akademik yang tinggi karena memiliki rata – rata empiris yang berada diatas rata – rata teoritis.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh fitriana (2016) yang mengatakan bahwa mahasiswa kedokteran memiliki stres akademik lebih tinggi. Sebanyak 72,54% mahasiswa mengalami stres dengan taraf sedang, 14,54 mengalami stres rendah dan sisanya 12,92% mengalami dengan tingkat yang berat. Faktor ini membuat mahasiswa yang mengalami stres akademik akan menjadi salah satu penghambat mahasiswa untuk menyelesaikan studinya dan malas untuk mengerjakan tugas yang membebaninya serta tugas yang banyak mengakibatkan mahasiswa merasa stres dan akan memperburuk keadaannya.

Pada penelitian terdahulu para mahasiswa yang mengalami stres akademik karena tuntutan akademik yang berupa banyaknya tiugas, hubungan yang tidak baik dengan dosen dapat menurunkan konsentrasi belajar maupun ingatan yang buruk. Hal tersebut berkaitan dengan kepribadian dengan dimensi *neuroticism* yaitu skor *neuroticism* yang tinggi menunjukan bahwa individu cenderung menilai situasi secara negatif, hal ini sesuai dengan pendapat dari atkinson (2000), sehingga menimbulkan emosi – emosi yang negatif bagi dirinya. Emosi negatif tersebut dapat berupa perasaan murung, sedih, merasa tidak aman dan tidak tenang. Permasalahan akademik tidak hanya muncul dari tugas – tugas akademik atau perkuliahan, namun juga berasal dari hubungan

Mahasiswa kedokteran sering mengalami stres akademik terlebih pada mahasiswa baru merupakan status yang disandang oleh seseorang ditahun pertama kuliahnya. Pada awal menempuh pendidikan di perguruan tinggi, mahasiswa dihadapkan pada berbagai macam tantangan dan perubahan dalam hidup. Ini disebabkan oleh adanya perbedaan sifat pendidikan di Sekolah Menengah Atas (SMA) dan perguruan tinggi, meliputi perbedaan kurikulum dan sistem pembelajaran, disiplin, serta hubungan antara mahasiswa dan dosen (Sulistiyani, 2016).

[illegible]

Ada beberapa perubahan aspek dalam stres akademik yang pasti dirasakan oleh mahasiswa ketika mengalami stres (Sarafino 2011). Yang pertama adalah aspek biologis dimana stres menimbulkan perubahan – perubahan fisik yang dirasakan oleh seseorang diantaranya seperti jantung berdegup kencang, tangan bergemetar, sering mengeluarkan keringat dingin. Perubahan biologis dirasakan seseorang ketika merasa terancam dengan tuntutan – tuntutan yang ada. Yang kedua adalah perubahan dalam aspek psikososial,

Dalam aspek psikososial ada terdapat beberapa perubahan dalam aspek psikologis, maupun sosial yang dirasakan. Stres mempengaruhi daya ingat seseorang sehingga seseorang tersebut sering lupa dan sulit untuk berkonsentrasi. Selain itu perubahan emosi juga dirasakan seseorang yang mengalami stres akademik. Emosi negatif berupa takut, cemas akan dirasakan seseorang ketika mendapatkan tuntutan baik itu dari luar maupun dari dalam diri sendiri. Dan aspek yang terakhir adalah perubahan dalam perilaku sosial. Seseorang dengan stres akademik tinggi cenderung untuk tidak peduli dalam situasi disekitarnya. Seseorang yang mengalami stres akan mudah marah ketika dihadapkan pada situasi yang tidak menyenangkan baginya.

Stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa yaitu berasal dari faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal berasal dari harapan pada diri sendiri, ketika kenyataannya tidak sesuai dengan harapan yang di inginkan maka mahasiswa tersebut akan merasakan stres dalam

dirinya dan kepribadian yang dimiliki seseorang dapat menentukan tingkat toleransi terhadap stres. Tingkat stres seseorang dengan pemikiran yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan dengan individu yang memiliki pemikiran pesimis. (Sarafino, 2008)

Karakter dari setiap individu menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi reaksi yang terjadi ketika mendapatkan suatu permasalahan. Seseorang dengan kepribadian yang optimis akan lebih tenang dan bisa menyelesaikan masalah tersebut dengan baik, namun hal itu berbeda dengan individu yang memiliki kepribadian pesimis dimana reaksi dalam menghadapi suatu masalah cenderung tergesa – gesa dan tidak percaya dengan kemampuan yang dimilikinya. Selain itu lingkungan akademik juga dapat mempengaruhi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa karena setiap hari mahasiswa berkecimpung dan tidak lepas dari adanya tuntutan akademik yang diberikan.

Stres akademik muncul karena adanya persepsi subjektif pada ketidaksesuaian antara tuntutan dari lingkungan sekitarnya dengan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang. Kemampuan seseorang dalam menerima stresor berbeda – beda antara satu dengan yang lainnya. Dalam hal ini kepribadian seseorang berperan aktif terhadap meningkatnya stres akademik dalam dirinya. Jika seseorang tersebut memiliki kepribadian yang tenang dalam menghadapi masalah maka seseorang itu tidak akan merasa terbebani dan tidak mengalami adanya stres akademik. Dan sebaliknya jika seseorang tersebut memiliki kepribadian yang tidak atau

B. Saran

Dalam penelitian ini masih banyak kekurangan yang perlu untuk diperbaiki agar penelitian yang akan dilakukan selanjutnya bisa menjadi lebih baik lagi. Ada beberapa saran untuk peneliti selanjutnya dan pihak – pihak terkait, yaitu :

1. Bagi institusi pendidikan

Dengan beban tugas yang banyak kerap kali mahasiswa merasa pusing karena memikirkan tugas yang menumpuk. Disini peran dosen maupun pihak tertentu diharapkan dapat memahami kemampuan dari mahasiswa serta membuat suasana kelas yang lebih menyenangkan atau dapat memodifikasi cara mengajar sehingga membuat mahasiswa menjadi lebih rileks meskipun mendapat tugas yang banyak.

2. Bagi mahasiswa

Tugas yang membebani mahasiswa dalam hal akademik seolah – olah untuk melatih agar mahasiswa kedepannya dapat bekerja dengan deadline yang ditentukan. Tugas dalam perkuliahan memiliki bobot masing – masing yang digunakan untuk menambah kemampuan mahasiswa sesuai dengan bidangnya. Sikap mengeluh dan menghindari masalah hanya akan memperburuk keadaan. Hadapi dan selesaikan tugas – tugas yang diberikan dengan hati yang tenang agar bisa mendapatkan manfaatnya serta mahasiswa juga diharapkan dapat mengubah persepsi negatif dari stres menjadi persepsi positif agar stres yang dialami dapat menjadi pendorong untuk lebih maju.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti dengan variabel yang sama disarankan untuk lebih memperdalam lagi faktor – faktor yang menjadi pemicu dalam meningkatnya stres akademik pada mahasiswa selain dari faktor internal yang berupa pola pikir, kepribadian dan keyakinan. Selain itu faktor eksternal dalam stres akademik meliputi beban tugas yang banyak, tekanan dari orang tua dan dorongan status sosial. Disarankan untuk mencari faktor lain penyebab terjadinya stres akademik yang terjadi pada mahasiswa.

Daftar Pustaka

- A'yuni, Fitriana.(2018). Peran Kecenderungan Kepribadian *Neuroticism* dan *Problem Focused Coping* Dalam Menjelaskan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Sosial Universitas Brawijaya. Jurnal Volume 1 No 1.
- Abdul, Muhid. (2012). Analisis Statistik. Sidoarjo: Zifatama.
- Alvin, Nglai.O. (2007). *Handling Study Stress*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Alwilsol.(2009). Psikologi Kepribadian. (Ed. Revisi). Malang : UMM Press.
- Angolla, J.E; Ongori, H. (2019). *An Assesment of Academic Stress among Graduated Students. Academic Journal, Educational Research and Review*. Vol 4 No 2.
- Ardiana, Dian.dkk. (2018). Buku Panduan Program Pendidikan Sarjana Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. Surabaya : Fakultas Kedokteran Unuversitas Hang Tuah.
- Atkinson.(2000). Pengantar Psikologi. Jakarta : Interaksara.
- Azwar, S. (2010). Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Bellinawati, N. (2015). Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. Jurnal Volume 2 No 2, 197–202.
- Busari, A.O. (2011). *British Journal of Humanities and Social Sciences: Stress Inoculation Techniques in Foresting Adjusment to Academic Stress among Undergraduated Students. Volume 1 No 2*.

- Cervone D., & Pervin L.A. (2012). *Kepribadian: Teori dan Penelitian Buku 2* (Terj. Aliya Tusyani Dkk). Jakarta : Salemba Humanika.
- Chadha, P. (2006). Stressors-External and Internal. Diunduh dari : <http://ezinearticles.com/?Stressors---External-And-Internal&id=134317> pada tanggal 5 Desember 2018.
- Creswell. J.W. (2014). *Research Design : Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Mixed*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Dollard, M. F. (2002). *The Relationship Between the Big Five Personality Factors and Burnout: A Study Among Volunteer Counselors*. *The Journal of Social Psychology*, 135.
- Fimian, M & Cross, A. (1987). *Stress and Burnout among Preadolescent an Early Adolescent Gifted Student: A Preliminary Investigation*, *Journal of Early Adolescent*, Volume 6 No 25.
- Feist, G. J. (2008). *Theories of Personality*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Friedman, H.S., & Schustack, M.W.(2008). *Psikologi Kepribadian : Teori Klasik dan Riset Modern*. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Hariyanto, D. (2013). *Hubungan Persepsi Tentang Kesesuaian harapan Orang Tua Dengan Diri Dalam Pilihan Studi Lanjut Dengan Tingkat Stres Pada Siswa Kelas XII di Kabupaten Jember*. Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.
- Hawari, Dadang. (2011). *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta : Balai Penerbut FKUI.

- Heller, D., Mount, M. K., & Judge, T. A. (2002). *Five- Factor Model of Personality and Job Satisfaction: A Meta-Analysis*. *Journal of Applied Psychology*, 530–541.
- Heiman & Kariv. 2005. *Task-oriented versus emotion-oriented coping strategies: the case of college students*. *College Student Journal*, 39(1):72-89.
- <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/sepertigamahasiswa-kedokteran-di-dunia-mengalami-depresi/20161209135047-255178497>. Diunduh pada tanggal 23 Januari 2019.
- <https://internasional.kompas.com/read/2013/10/08/0804289/Banyak.Dokter.dan.mahasiswa.kedokteran.Alami.Stres>. Diunduh pada tanggal 23 Januari 2019.
- John, O.P.(2005). *Personality theory and research*. John Wiley & Sons, Inc.
- Judge, A. T.(2011). *Organizational Behavioral*. New Jersey: Pearson.
- Lazarus, R. S.(1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.Inc.
- Lazarus, R. S.(2009). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.Inc.
- Lumonga, N. (2009). *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta : Kencana.
- Maharsari, J. N. 2004. *Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Kendali Emosi Pada Remaja*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Mastuti, E. (2005). *Analisis Faktor Alat Ukur Kepribadian Big Five (Adaptasi dari IPIP) pada Mahasiswa Suku Jawa*. *INSAN*, 264-276.
- Mulya, H.(2016), *Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang*. *Jurnal Empati Volume 5 No 2*.

- Nugrahaeni, Putu.(2013). Hubungan Antara Gaya Hidup Sehat Dengan Tingkat Stres Siswa Kelas XII SMA Negeri di Denpasar Menjelang Ujian Nasional Berdsarkan Strategi Coping Stres. Jurnal Vol 1 No 1.
- Nurdin, K. (2009). Efektivitas Konseling Kognitif Perilaku untuk. Mengelola Stres Akademik Siswa SMK. Skripsi Tidak Diterbitkan. Bandung: PPB FIP Universitas Pendidikan Indonesia.
- Ongori, H. (2009). *An Assessment of Academic Stress Among Undergraduate Students: The Case of University of Botswana. Educational Reserach and Review*, 4, 63-70.
- Pervin, L. A., & Daniel, C. (2012). Kepribadian: Teori dan Penelitian Edisi 10 Buku 2. Singapore: John Wiley & Sons, Inc..
- Pervin, L.A., Cervone, D., & John, O.P.(2012). Psikologi Kepribadian : Teori dan Penelitian. Jakarta : Kencana.
- Putri, Diani.(2018). Pengaruh Kronotipe Dan Jet Lag Sosial Terhadap Tingkat Stres Pada Siswa SMA Negeri Colomadu. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rosiana, Eva.(2018). Hubungan Antara *Hardiness* Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran. Skripsi. Universitas Islam Indonesia.
- Sagita, D.(2017). Hubungan Self – Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa. Jurnal Volume 1 No 2.
- Santrock, J. W. (2006). Adolescence perkembangan remaja. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sarafino, E.P & Thimoty, S. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction (7th Ed)*. New Jersey, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarafino. E. P. (2008). *Health psychology: Biopsychosocial Interactions*.

- Saputra, N. E. (2012). Manajemen emosi: sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda. Jakarta: Bumi Aksara.
- Septiani, E.(2013). Hubungan antara tingkat stres dengan gaya humor pada mahasiswa (Skripsi). UIN SGD Bandung.
- Sugiyono. (2009). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono.(2010). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiyani, W. (2016). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik Dengan Kecenderungan Stres Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. Jurnal Volume 10 No 12.
- Surbakti. (2010). Gangguan Kebahagiaan Anda dan Solusinya. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Smith, T.W. (2012). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. m Wiley & Sons Inc.
- Smet, B. (1994). Psikologi Kesehatan. Jakarta : Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Widianti. (2013). “Determinan Stres pada Pegawai Kementerian Kesehatan Indonesia Determinants of Stress among Civil Servants at Health Ministry of Indonesia.” Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling, 1(1), hal. 134-146.
- Zhang, J. (2017). *How Do Academic Stress and Lesure Activities Influence College Students Emotional Well Being a Daily Diary Investigation*. *Journal of Adolescence* No 60.